

PRACTICA UNA CORRECTA POSICIÓN ERGONÓMICA PARA REALIZAR
ACTIVIDADES DE OFICINA

PRACTICE A CORRECT ERGONOMIC POSITION TO CARRY OUT OFFICE
ACTIVITIES

Integrantes:

Natalia Aguirre Agudelo
Claudia Zulay Castaño Hidalgo

Docente:

Andres Rodriguez Abril

Diplomado:

Sistema General de Seguridad y Salud en el Trabajo
SGSST

FUNDACIÓN UNIVERSITARIA DEL AREA ANDINA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA DE ENFERMERÍA
AÑO 2021

Resumen

Los objetivos del presente artículo son proteger el bienestar físico y mental de los trabajadores que desempeñan actividades de oficina e identificar los riesgos en la oficina para adaptar las condiciones del trabajo a las características del trabajador con el fin de proporcionar bienestar, se desarrolló una revisión bibliográfica en bases de datos científicas como Scielo, Redalyc, Scopus y revistas científicas de la Universidad de la sabana, Cuba, entre otros, en donde se tomaron 35 artículos en los que se realizaron estudios, acerca de ergonomía en todo el entorno laboral en las que se encontró que se evidencia el arduo trabajo investigativo que se le ha realizado a la salud de los trabajadores, donde la palabra ergonomía encierra una cantidad de condiciones como movimientos, posturas, cargas y demás, que se preocupa por un adecuado manejo en el puesto de trabajo, y así obtener bienestar, no solo físico, sino también mental, que le permita desarrollar sus actividades de manera satisfactoria, es necesario que el trabajador esté comprometido a conservar su salud y a cumplir con una adecuada postura, siguiendo las recomendaciones de seguimiento por parte del sistema de seguridad y salud en el trabajo, es importante adaptar las limitaciones humanas, a un adecuado ambiente organizacional.

Abstract

The objectives of this article are to protect the physical and mental well-being of workers who perform office activities and identify the risks in the office to adapt work conditions to the characteristics of the worker in order to provide well-being, a bibliographic review was developed in scientific databases such as Scielo, Redalyc, Scopus and scientific journals of the Universidad de la Sabana, Cuba, among others, where 35 articles were taken in which studies were carried out, about ergonomics in the entire work environment in which It was found that the arduous investigative work that has been carried out on the health of the workers is evidenced, where the word ergonomics contains a number of conditions such as movements, postures, loads and

others, which is concerned with proper handling in the workplace. work, and thus obtain well-being, not only physical, but also mental, that allows you to develop your activities in a satisfying way. In fact, it is necessary that the worker is committed to preserving their health and to comply with an adequate posture, following the follow-up recommendations by the occupational health and safety system, it is important to adapt human limitations to a suitable organizational environment.

Palabras claves

Para realizar la búsqueda bibliográfica, utilizamos algunas palabras claves, con los descriptores Decs, las cuales son:

Ergonomía: Es el conjunto de conocimientos científicos destinados a mejorar el trabajo, y sus sistemas, productos y ambientes para que se adapten a las capacidades y limitaciones físicas y mentales de la persona, según la Asociación Internacional de Ergonomía.

Ergonomía de oficina: La ergonomía en trabajos de oficina, busca corregir y diseñar el ambiente laboral con el objetivo de disminuir riesgos asociados al tipo de actividad: movilidad restringida, posturas inadecuadas, iluminación deficiente, entre otros elementos, y sus consecuencias negativas sobre la salud y el bienestar de las personas.

Ergonomía laboral: Es una ciencia interdisciplinaria que estudia las relaciones entre el hombre y su puesto de trabajo. Una mala planificación del trabajo desde el punto de vista ergonómico produce fatiga, desmotivación, pérdida de la concentración y una disminución del rendimiento y de la satisfacción laboral.

Puesto de trabajo: Entendemos por puesto de trabajo a aquello que es tanto metafórica como concretamente, el espacio que uno ocupa en una empresa, o entidad desarrollando algún tipo de actividad o empleo.

Prevención de Enfermedades: Medidas destinadas no solamente a prevenir la aparición de la enfermedad, tales como la reducción de factores de riesgo, sino también a detener su avance y atenuar sus consecuencias una vez establecida. (OMS, 1998).

Seguridad en el trabajo: La seguridad en el trabajo es una disciplina técnica preventiva que se ocupa del estudio y control de los riesgos laborales que pueden dar lugar a accidentes de trabajo.

Posición sentado: La postura sentada es la posición de trabajo más confortable, ya que se produce una reducción de la fatiga corporal, disminuye el gasto de energía y se incrementa la estabilidad y la precisión. Sin embargo, esta postura puede producir una sobrecarga de la zona lumbar, molestias cervicales, abdominales o compresión venosa y nerviosa, si no se tienen en cuenta los elementos que intervienen en la realización del trabajo, principalmente, la silla y la mesa o el plano de trabajo y si no se tiene la posibilidad de cambiar de postura de vez en cuando.

Evaluación Ergonómica: Permiten identificar y valorar los factores de riesgo presentes en los puestos de trabajo para, posteriormente, con base a los resultados obtenidos, plantear opciones de rediseño que reduzcan el riesgo y lo sitúen en niveles aceptables de exposición para el trabajador.

Introducción

El término ergonomía se deriva de dos palabras griegas que significan ergo (trabajo) y nomos (leyes o reglas). Por lo anterior significa leyes o reglas del trabajo. Fue introducida en 1949 por el psicólogo británico Murrell, cuando un grupo de científicos se reunió en Inglaterra para formar la Sociedad de Investigaciones Ergonómicas. El fin fue incluir a ingenieros, fisiólogos, anatomistas, psicólogos, higienistas industriales, arquitectos, profesionales del área de la salud y en general profesionales interesados en el comportamiento del ser humano en el trabajo y las condiciones en las que desempeña sus distintas actividades en la jornada laboral.

La Sociedad de Ergonomía definió esta disciplina como la ciencia que estudia el hombre en su entorno laboral; y aplicar los conceptos de anatomía, fisiología y psicología humanas en el diseño del trabajo. Con el paso del tiempo, se han ido generando nuevas definiciones como la de Zander (1986) quien señala que “la ergonomía es el estudio del hombre en el trabajo, con el propósito de lograr un óptimo sistema hombre-tarea, en el cual pueda mantenerse un adecuado balance entre el trabajador y las condiciones laborales”.

De acuerdo a lo anterior el objetivo es realizar una revisión bibliográfica donde se logren identificar los aspectos negativos que le impiden al hombre desempeñar las diferentes actividades correspondientes a su trabajo y que lo pueden llevar a una enfermedad laboral con el pasar del tiempo y diseñando diferentes actividades, contribuir e impactar de manera positiva en el quehacer diario del trabajador para que adopte una serie de actividades que a la luz de la ergonomía le permitan trabajar satisfactoriamente minimizando los riesgos de acuerdo a la labor que desempeña, sea repetitiva o no, teniendo siempre presente una adecuada postura en cualquier movimiento o posición.

Por lo antes mencionado es importante conocer sobre la asociación internacional de ergonomía quien señala tres dimensiones claves para el diseño de la organización en el trabajo, la primera es Ergonomía física, esta se ocupa de la anatomía humana y las características biomecánicas, y su relación con la actividad

física, aquí se consideran temas tales como posturas pertinentes, manipulación de cargas, movimientos repetitivos, el diseño del lugar de trabajo, así como la seguridad y salud en el trabajo, Ergonomía cognitiva, esta va directamente relacionada con los procesos mentales tales como percepción, memoria, razonamiento y respuesta motora, y de qué manera estas afectan la interacción entre los trabajadores y los demás elementos del sistema. Los temas más relevantes incluyen carga de trabajo mental, toma de decisiones, ejecución experta, interacción humano-computadora, confiabilidad humana y estrés y por último la Ergonomía organizacional, se refiere a la optimización de los sistemas sociotécnicos, incluyendo estructuras y procesos políticos de la organización. Aquí es relevante la comunicación, gestión de recursos de una de los encargados, el diseño del trabajo, los turnos de trabajo, el trabajo en equipo, el diseño participativo, la ergonomía de la comunidad, el trabajo cooperativo, las organizaciones virtuales, gestión de calidad y teletrabajo teniendo en cuenta que el último ha sido el más empleado en el último año debido a la emergencia sanitaria, el trabajo relacionado con oficina puede tomarse como una vía fácil a adoptar diferente posición, solo pensando en buscar comodidad, en su defecto evadir el cansancio, y el cual debe tener total compromiso por parte del trabajador en continuar con las recomendaciones acordes para su correcta ergonomía, pensando siempre en las molestias o enfermedades que se puedan presentar a futuro, las cuales debemos de apuntar a su aparición y su recurrencia.

Objetivos

- Proteger el bienestar físico y mental de los trabajadores que desempeñan actividades de oficina.
- Identificar los riesgos en la oficina para adaptar las condiciones del trabajo a las características del trabajador con el fin de proporcionar bienestar.
- Asesorar adecuadamente sobre la ergonomía correcta en las actividades laborales de oficina.

Metodología

Se realizó una revisión bibliográfica en bases de datos científicas como Scielo, Redalyc, Scopus y revistas científicas de la Universidad de la sabana, Cuba, entre otros, en donde se tomaron 35 artículos en los que se realizaron estudios, acerca de ergonomía en todo el entorno laboral y de los problemas que se presentan a corto, mediano y largo plazo en las diferentes jornadas laborales, que afectan de manera negativa su vida personal y su desempeño laboral en el transcurrir del tiempo, además, allí se evidencian las recomendaciones que se deben cumplir para mitigar los riesgos de enfermedad laboral de acuerdo a la ergonomía adoptada en el trabajo de oficina, las cuales están claras e ilustrativas para mejor adherencia en su que hacer diario, luego de identificar los riesgos a los que está expuesto el ambiente de oficina, provocando confort, seguridad y buen ambiente al trabajador, lo que genera mejor desempeño y bienestar.

Resultados

En un estudio que se realizó en la universidad CES para conocer quiénes son las personas que más se observaban afectadas por estar en reposo por periodos extensos de tiempo y se identificaron tres tipos de población: A) Personas con trabajos sedentarios; como los de tipo administrativo o aquellos con jornadas laborales largas en oficinas, B) Amas de casa y pensionados que pasan tiempo descansando o viendo televisión y por último C) Estudiantes, la población más relevante ya que son jóvenes que se están viendo afectados por enfermedades que anteriormente solo eran asociadas a personas adultas mayores y que en los últimos años pero que se ha notado un aumento en esta población preocupando al sector salud y mostrando un problema a futuro por todos los efectos a los que el sedentarismo puede llevar.

Con la realización del estudio ergonómico se logró apreciar algo muy característico, que no solo es la falta de capacitación en la parte ergonómica, sino una forma de trabajo muy enraizada en las personas que laboran en diferentes áreas, es decir que ellos saben y conocen los riesgos de realizar sus actividades de manera inadecuada pero por la prisa de cumplir en el menor tiempo posible con su tarea y en ocasiones salir temprano, rompen esas normativas poniendo en riesgo su estado físico y la salud, es necesario trabajar en esa parte y cambiar dicha mentalidad en la cual logren realizar un trabajo seguro que minimice las repercusiones a largo plazo que los afecte de una manera negativa.

En ese mismo sentido se observa la relación directa entre el hombre y su actividad laboral. A pesar de ello los trabajos se realizan en lugares físicos donde el ser humano puede sufrir los efectos del calor, frío, ruido, vibraciones mecánicas, entre otros. Estos componentes, cuando excedan los límites recomendables pueden llegar a alterar el bienestar, pudiendo generar problemas de salud física y mental, que influyen en el accionar del trabajador. Muchos de ellos provienen de los propios elementos de trabajo, como son el ruido y las vibraciones, pero estas afectaciones también se pueden dar en la naturaleza, por ejemplo, el frío y el calor. En algunos casos, aunque estos agentes se mantengan a bajo niveles que puedan provocar enfermedad, pueden causar estrés ocupacional y llegar a producir problemas psicológicos o sobrecarga fisiológica y fatiga en los trabajadores lo que con el tiempo puede llevar a incapacidades o disminución en el rendimiento en sus actividades laborales.

Discusión

A medida que ha evolucionado el mundo y con él la humanidad y la tecnología, se evidencia el arduo trabajo investigativo que se le ha realizado a la salud de los trabajadores, donde la palabra ergonomía encierra una cantidad de condiciones como movimientos, posturas, cargas y demás, que se preocupa por un adecuado manejo del puesto de trabajo, y así obtener bienestar, no solo físico, sino también mental, lo que crea un buen desempeño laboral, respuesta necesaria y esperada para la compañía contratante, la cual verifica el adecuado proceso del trabajador con su espacio laboral, y no solo así cumplir con la normatividad vigente, sino evitar la enfermedad laboral a futuro, situación que beneficia a empleados y empleadores. Según la bibliografía revisada, podemos aclarar que para dar cumplimiento a los objetivos, es necesario evaluar los puestos de trabajo que estén acordes con las características del trabajador, sea de altura, espacio, iluminación, libertad de movimiento y flexibilidad, sin embargo es de suma importancia dar a conocer la adecuada postura que debe tener constantemente el trabajo de oficina, ya que dicho puesto se presta para adoptar diferentes posturas nada saludables para la correcta ergonomía lo que puede llevar en un futuro a dolores musculares, molestias físicas y enfermedad laboral ya sea por movimientos repetitivos o inadecuada ergonomía; adicional a ello se debe contar con el total compromiso por parte del trabajador de oficina, ya que debe seguir las recomendaciones brindadas, para conservar su salud íntegra y evitar futuras enfermedades, así, trabajando en conjunto tanto el empleado quien sigue recomendaciones, como el empleador que brinda el apoyo a los puestos de oficina, se puede lograr evitar a gran escala la recurrencia de molestias físicas y mentales dentro de una organización.

Conclusiones

La ergonomía dentro de los puestos de trabajo de oficina, ocupa un lugar dentro del sistema de seguridad del trabajo muy importante, donde si llegase a darle un mal uso provocaría a futuro enfermedad laboral, condición poco beneficiosa para los trabajadores, es por ello que acomodar el puesto de trabajo a las características del trabajador, sean biomecánicas, psicosociales o ambientales, es la adecuación más sana que el empleador puede brindar en pro del bienestar de la salud de su trabajador.

El trabajador debe estar comprometido a conservar su salud y a cumplir con una adecuada postura, siguiendo las recomendaciones de seguimiento por parte del sistema de seguridad, adopción que también reducirá los incidentes, accidentes y en mayor medida la enfermedad profesional, la cual se puede relacionar no solo a inadecuadas posturas, sino también a movimientos repetitivos, trabajo sedentario, fatiga relacionada con las condiciones de cada persona, por tal razón es importante adaptar las limitaciones humanas, a un adecuado ambiente organizacional.

Agradecimientos

A nuestro mentor en seguridad y salud en el trabajo quien nos guió en la realización de este trabajo, fomenta la investigación del tema, así como la formación del mismo, por el cual adquirimos nuevos conocimientos sobre el tema aplicado, para poderlo llevar a la práctica e incentivar y promover la seguridad de nuestros trabajadores.

A nuestros padres y amigos en el apoyo incondicional brindado para alcanzar nuestro objetivo, por su ánimo de cada día para construir un mejor futuro.

A la universidad Andina quienes trabajan diariamente para brindarnos el mejor conocimiento actualizado, que nos permita ser competentes en el futuro.

Referencias Bibliográficas

1. Hernández Albrecht, Paulina. (2016). Principales brechas de la Ergonomía en América Latina: a quince años del siglo XXI. *Revista Ciencias de la Salud*, 14(spe), 5-10. Retrieved May 09, 2021, from http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1692-72732016000400001&lng=en&tlng=es.
2. Normand, Jean-Claude. (1997). La ergonomía en el trabajo físico. *Medicina Legal de Costa Rica*, 13-14(2-1-2), 85-89. Retrieved May 05, 2021, from http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-00151997000200010&lng=en&tlng=en.
3. APUD, ELÍAS, & MEYER, FELIPE. (2003). LA IMPORTANCIA DE LA ERGONOMÍA PARA LOS PROFESIONALES DE LA SALUD. *Ciencia y enfermería*, 9(1), 15-20. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-95532003000100003>
4. Gomes, José Orlando (2014). El papel de la ergonomía en el cambio de las condiciones de trabajo: perspectivas en América Latina. *Revista Ciencias de la Salud*, 12 (), 5-8. [Fecha de Consulta 5 de Mayo de 2021]. ISSN: 1692-7273. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=56231200001>
5. Esser Díaz, Joyce, Vásquez Antúnez, Nora, Couto, María Dolores, Rojas, Mariana. (2007). Trabajo, ergonomía y calidad de vida.: Una aproximación conceptual e integradora.. *Salud de los Trabajadores*, 15(1), 51-57. Recuperado en 09 de mayo de 2021, de http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1315-01382007000100005&lng=es&tlng=es.
6. Elorza NA, Bedoya Ortiz M, Díaz Viloria JE, González Ríos MA, Martínez Rendón E, Rodríguez Echeverri M. Sedestación ó permanecer sentado mucho tiempo: riesgo ergonómico para los trabajadores expuestos. *Rev CES Salud Pública*. 2017; 8 (1): 134-147.
7. LITARDO VELÁSQUEZ, Carlos Alberto; DÍAZ CABALLERO, José Ricardo; PERERO ESPINOZA, Galo Arturo. La ergonomía en la prevención de problemas de salud en los trabajadores y su impacto social. *Revista Cubana de Ingeniería*, [S.I.], v. 10, n. 2, p. 3-15, jan. 2020. ISSN 2223-1781. Disponible en: <<https://rci.cujae.edu.cu/index.php/rci/article/view/720>>.

8. Romero, Horacio Javier; Barrionuevo, María Eugenia Alejandra (2017) "Ergonomía: una ciencia que aporta al bienestar odontológico". En: *Revista de la Facultad de Odontología*, Vol. 11, no. 1, p. 41-45. Dirección URL del artículo: <https://bdigital.uncu.edu.ar/11277>.
9. Sagre, M. C. C. (s. f.). *ERGONOMÍA EN OFICINAS.pdf*. Scribd. <https://es.scribd.com/document/354540765/ERGONOMIA-EN-OFICINAS-pdf>
10. <https://www.ucm.es/data/cont/media/www/pag-30022/recomendaciones%20ergonomicas.pdf>
11. <https://portal.croem.es/prevergo/formativo/1.pdf>
12. Enríquez-García, J. I. (2014, 1 diciembre). *Estado ergonómico de los reincorporados laborales por patología osteomuscular en una empresa del sector avícola | Revista Colombiana de Salud Ocupacional*. Revista Colombiana de Salud Ocupacional. https://revistas.unilibre.edu.co/index.php/rc_salud_ocupa/article/view/4960
13. Martínez, P. Aguirre, M. y González, W. (2015). Estudio ergonómico como parte de la responsabilidad social en trabajadores del centro regional de informática de la Universidad Veracruzana, México. *Inquietud Empresarial*. Vol. XV (2), 87-114.
14. Rodríguez Ruíz, Yordán, Pérez Mergarejo, Elizabeth (2014). Procedimiento ergonómico para la prevención de enfermedades en el contexto ocupacional. *Revista Cubana de Salud Pública*, 40(2), 279-285. ISSN: 0864-3466. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=21431239013>
15. <https://repository.udistrital.edu.co/bitstream/handle/11349/7318/AlfonsoVargasSilviaDaniela2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
16. https://www.ujaen.es/servicios/utecnica/sites/servicio_utecnica/files/uploads/prevencion/ergonomia%20de%20la%20oficina.pdf
17. <https://www.insst.es/documents/94886/710902/Ergonom%C3%ADa+-+A%C3%B1o+2008.pdf/18f89681-e667-4d15-b7a5-82892b15e1fa>

18. <https://www.srt.gob.ar/wp-content/uploads/2017/10/004.pdf>
19. <https://www.aepsal.com/wp-content/uploads/2015/03/ErgonomiaConceptosyMetodos.pdf>
20. <http://dspace.umh.es/bitstream/11000/3268/1/Gomez%20Lorente%2C%20Patricia%20TFM.pdf%20Hecho.pdf>
21. https://www.cnae.com/ficheros/files/prl/ntp_242.pdf
22. *Plan de ergonomía aplicado a trabajos de oficina*. (2012). Library. <https://1library.co/document/y9g74lrq-plan-de-ergonomia-aplicado-a-trabajos-de-oficina.html>
23. Esteva, C. (2001, 1 enero). *SALUD LABORAL La ergonomía y la planificación del trabajo en la oficina de farmacia | Offarm*. ELSEVIER. <https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-salud-laboral-la-ergonomia-planificacion-13759>
24. <https://portal.croem.es/prevergo/formativo/5.pdf>
25. Venegas Tresierra, Carlos Eduardo, & Cochachin Campoblanco, Jesús Enrique. (2019). Nivel de conocimiento sobre riesgos ergonómicos en relación a síntomas de trastornos músculo esqueléticos en personal sanitario. *Revista de la Asociación Española de Especialistas en Medicina del Trabajo*, 28(2), 126-135. Epub 14 de octubre de 2019. Recuperado en 09 de mayo de 2021, de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-62552019000200005&lng=es&tlng=es.
26. <https://www.tdi.texas.gov/pubs/videoresourcessp/spwpofficeergo.pdf>
27. https://digibuo.uniovi.es/dspace/bitstream/handle/10651/50428/TFM_RosaAnaAlvarzGarcia.pdf?sequence=4&isAllowed=y

28. Lozada, R. O. (2019, 20 junio). *EFFECTIVIDAD DE LAS INTERVENCIONES ERGONÓMICAS EN LA DISMINUCIÓN DE LOS TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS EN TRABAJADORES INFORMÁTICOS DE OFICINA*. Universidad Norbert Wiener. <http://repositorio.uwiener.edu.pe/handle/123456789/2968#:~:text=Resultados%3A%20EI%2090%25%20>
29. Luna-García JE. La ergonomía en la construcción de la salud de los trabajadores en Colombia. *Rev Cienc Salud* 2014;12(Especial):77-82. doi: [dx.doi.org/10.12804/10.12804/revsalud12.esp.2014.08](https://doi.org/10.12804/10.12804/revsalud12.esp.2014.08)
30. Guillén Fonseca, Martha. (2006). Ergonomía y la relación con los factores de riesgo en salud ocupacional. *Revista Cubana de Enfermería*, 22(4) Recuperado en 09 de mayo de 2021, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192006000400008&lng=es&tlng=es.
31. Solano Cuyubamba, Jesús (1999). Ergonomía y productividad. *Industrial Data*, 2(1),48-50.[fecha de Consulta 9 de Mayo de 2021]. ISSN: 1560-9146. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=81611271011>
32. Mora Ruiz, Jesús (2004). Sistema experto de ergonomía aplicada. *Conciencia Tecnológica*, (25), .[fecha de Consulta 9 de Mayo de 2021]. ISSN: 1405-5597. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=94402503>
33. GUTIÉRREZ HENRÍQUEZ, MANUEL (2014). ERGONOMÍA E INVESTIGACIÓN EN EL SECTOR SALUD. *Ciencia y Enfermería*, XX(3),7-10.[fecha de Consulta 9 de Mayo de 2021]. ISSN: 0717-2079. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=370441817001>
34. *Evolución de la ergonomía participativa: conceptos y aproximaciones metodológicas* | *Revista Colombiana de Rehabilitación*. (2016, noviembre). *Revista Colombiana de Rehabilitación*. <https://revistas.ecr.edu.co/index.php/RCR/article/view/11/156>

35. *Ergonomía. Historia y Ámbitos de aplicación*. (2002, 1 enero). ScienceDirect.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S021156380173012X>